

培育良好依附與前額葉， 給孩子幸福人生。

杜家興 臨床心理師

歡迎加入臉書社團：**正念教育**

juiahsin@gmail.com



培育正念，幫助父母正確投資

騰出空間聆聽來龍去脈

不脫口說出會後悔的話

在緊要關頭保持冷靜

跟人有更強的連結感

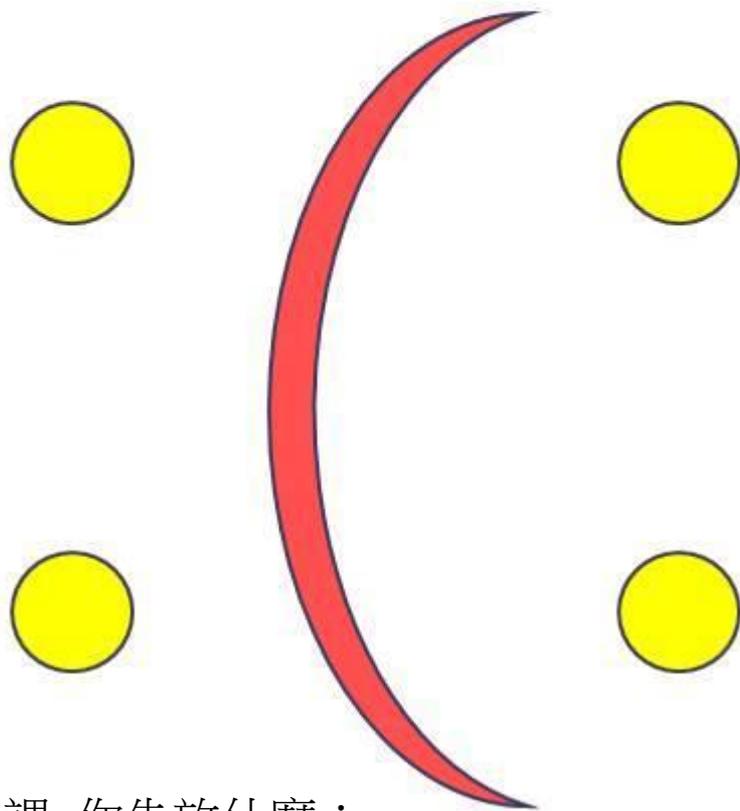
全心投入手邊活動

有耐心



由你決定？

練習正念，強化你的拿捏力



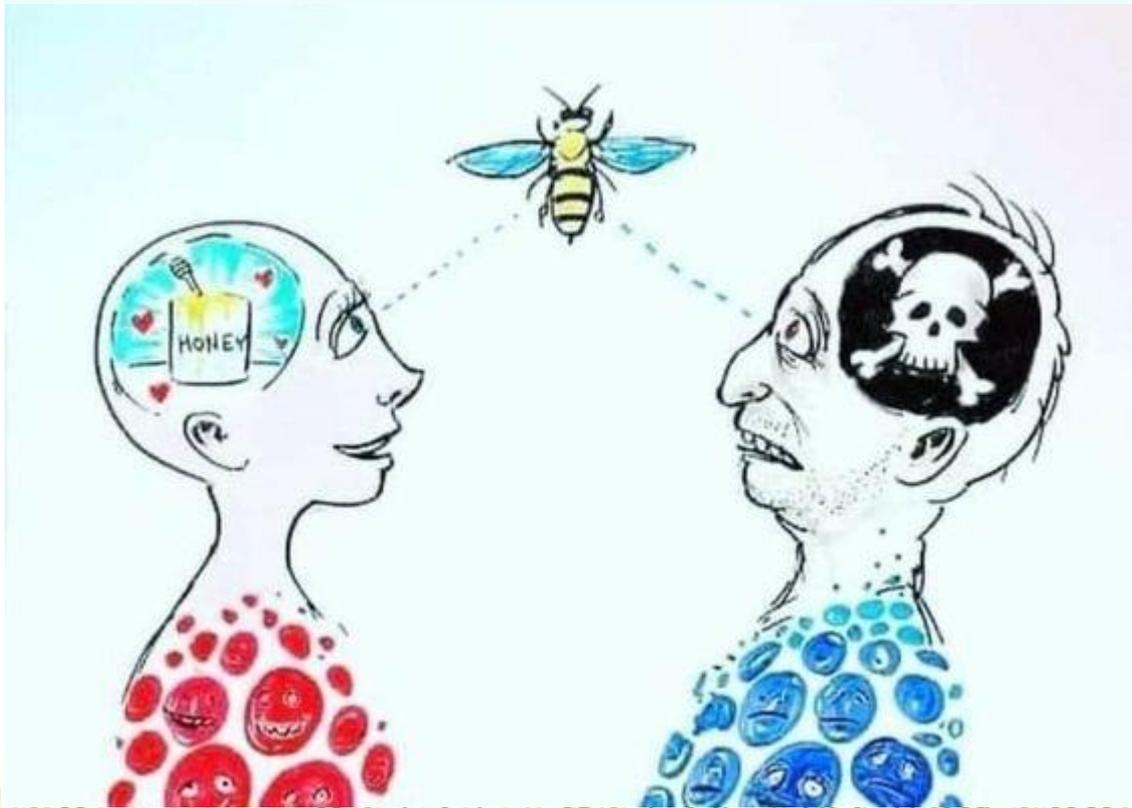
您現在的身體感覺、心情？有甚麼期待？

正念_Meir Kay的人生哲學課_你先放什麼：
高爾夫球、碎石、沙子、啤酒

臉書社團：[正念教育](#)
杜家興臨床心理師

你的觀感是由生命經驗塑造的

你的觀感創造了生活的實相



感謝祈禱，覺察到心智的作用

- 
- 感謝自己撥出時間做練習
 - 感謝周遭生命的存在和陪伴
（感謝周遭人的參與和陪伴）
 - 感謝這個場地和所有幫助的力量
 - 感謝所有老師的傳承和教導

我要守護我的心，勝過守護一切，
因為一生的幸福是由心決定。

全心投入，行行出狀元

- 「快速、一心多用」

- 不再是好的價值理念！

- 真實人生，還是教孩子正念好好品嚐當下為重：

- 讚美孩子是美食家：不疾不徐地享受食物美好

- 起床後，不管刷牙洗臉或喝水，
都要好好對待自己**身體**

- 一天的早餐，跟家人一起說說話，
感謝媽媽用心的準備

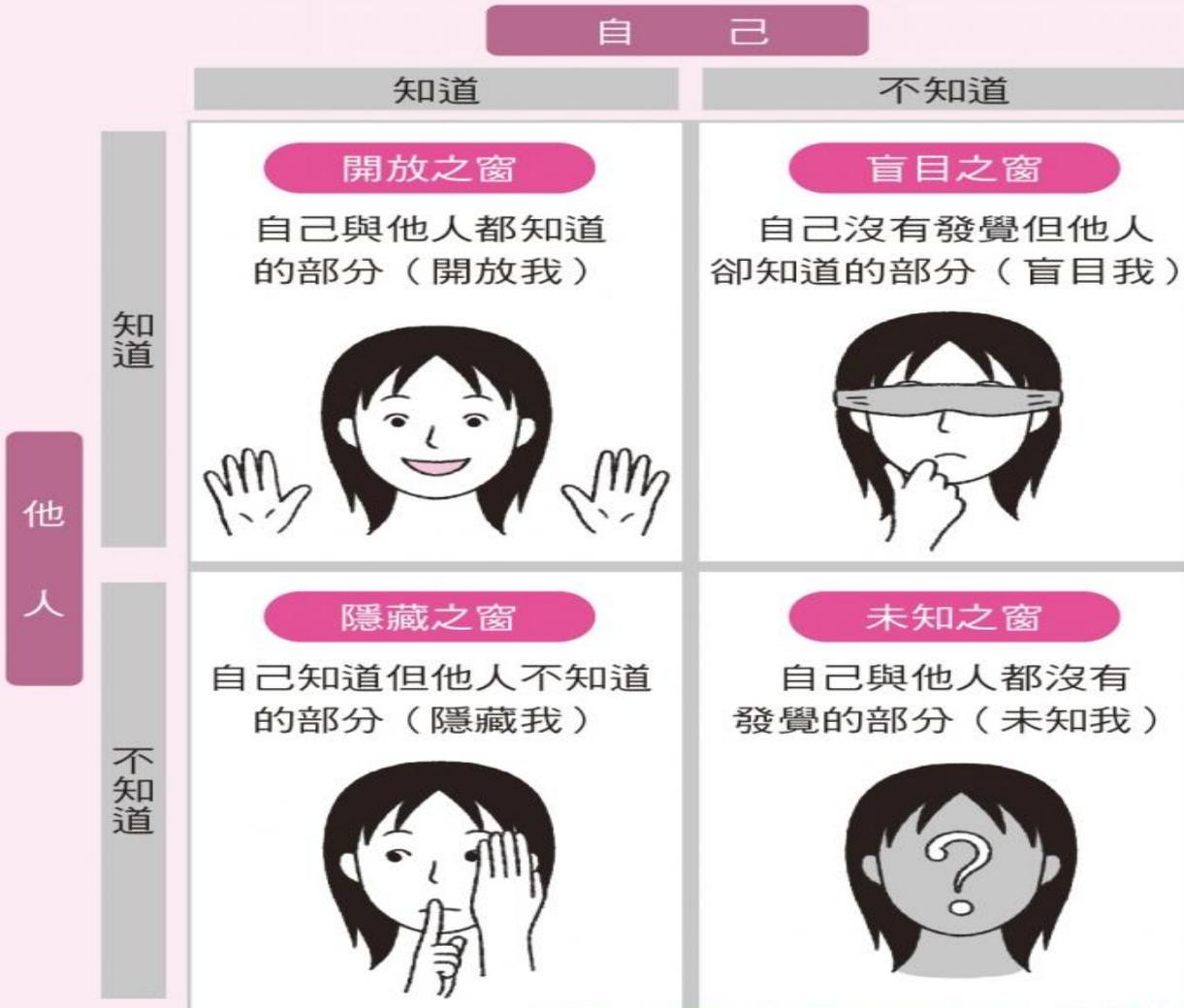
- 其實，有好多小地方，
都值得我們保持正念地去對待。

影片：正念_親職_日本媽媽從睡醒到送孩子出門上學，只花了5分鐘

<https://www.youtube.com/watch?v=CbCYMaE8GUM>

讓你發現自己的四個窗

美國心理學者魯夫特（Joseph Luft）與英格（Harry Ingham）根據自己與他人對自己的了解與否，區分出四個自我樣貌，分別照映在四個窗戶上。



摘自《超聰明圖解心理學》晨星出版

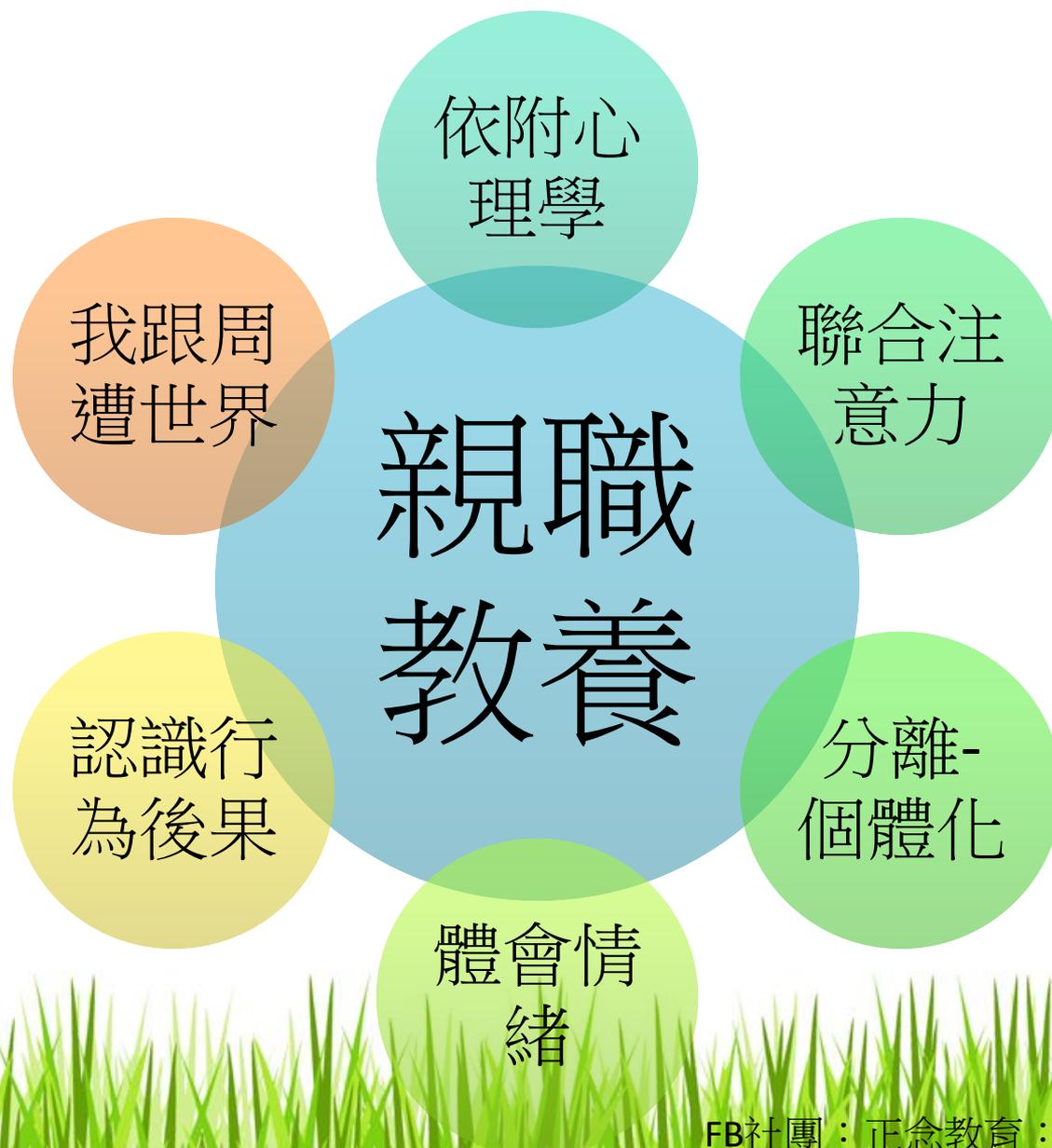
善用以下的觀念：
能對自己、伴侶與孩子
保持包容、理解與引導



YOUR **BRAIN** HAS POWER TO CHANGE
THE DIRECTION OF THIS TRAIN.



JUST **THINK** AND THIS TRAIN RUNS IN OPPOSITE DIRECTION.



父母的期待

FB社團：正念教育：杜家興臨床心理師

社交連結

自我規範

上國中有什麼了不起！女兒超不解
《俗女2》媽媽哽咽說心酸真相

衝動控制

管教

和諧美滿的家庭

疼愛關懷

設定限制

→ 成熟、健康自律

安全感

給生活一
個架構

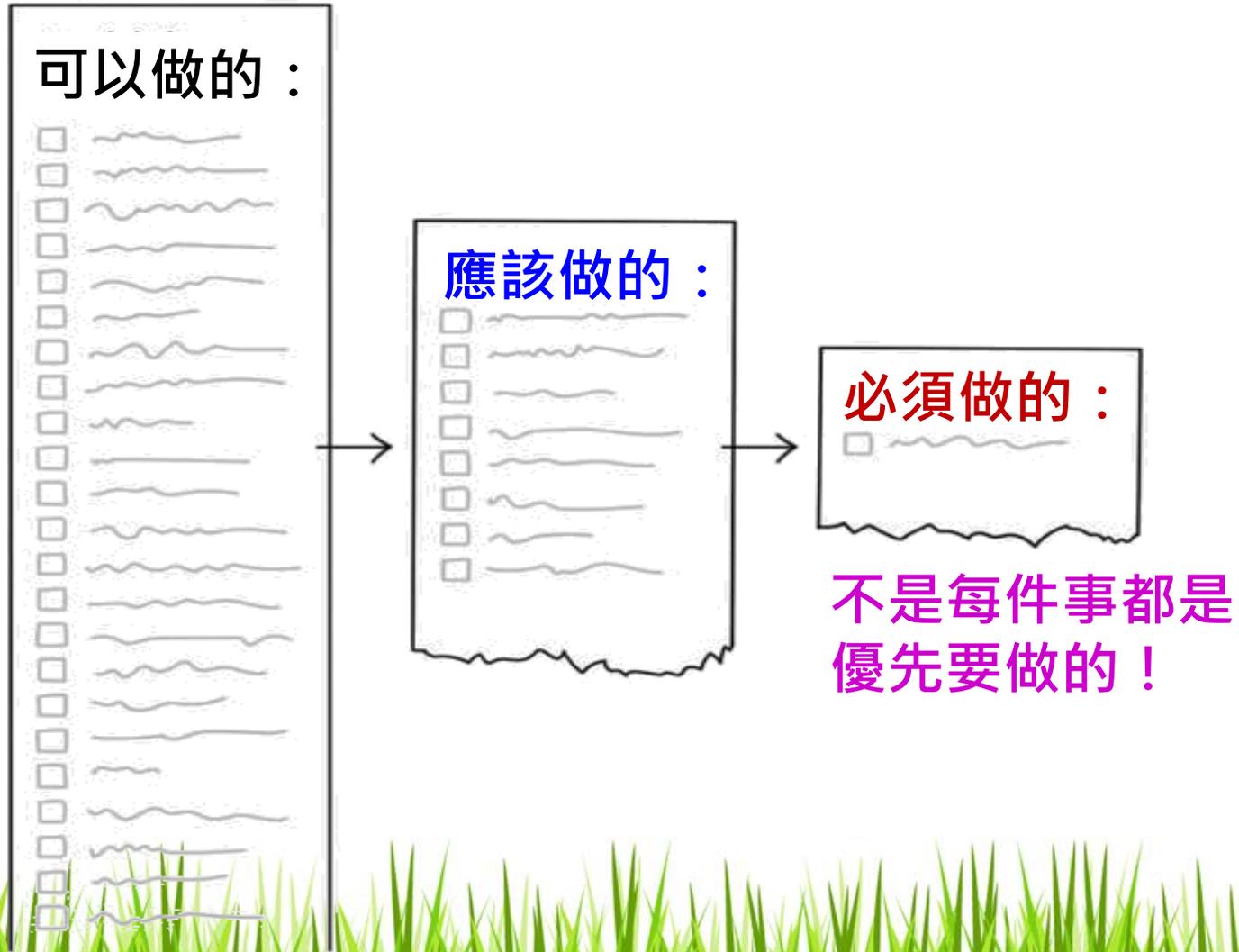
給大腦一
個思考法

給能帶一
個做決定
的試驗機
會

讓性格有
「空間」
發現/創造
自我

看見生命
大愛而認
出人的自
私與限制

這就是智慧的展現



10/90 法則

10/90 RULE



前10%
用於規劃

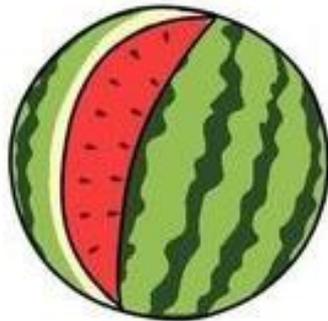


可以省下
90%的工作

「適當區分」的智慧

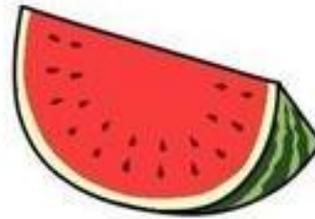
圖@melodie_tld

SLICE IT UP



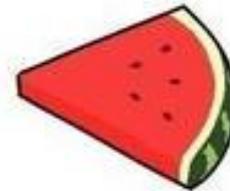
DREAM

夢想



PROJECT

專案



TASK

任務

如何充分利用一小時



- 5分鐘
寫下你所感恩的人事物
- 10分鐘
伸展你的身體
- 15分鐘
瞭解尚未讀取的訊息
- 20分鐘
整理你所在的空間
- 10分鐘
享受你喜愛的飲品

什麼是5W1H?

What

(現象)內容軸
問題是什麼?

Who

(人物)關係軸
對象是誰?和誰一起?

Where

(空間)場所軸
問題在哪裡?

When

(時間)過程軸
什麼時候?

Why

(目的)理由軸
為什麼?

How

方法軸
怎麼做?

Who?

文章的主角
是誰呢？

When?

文章描述的
是什麼時間
呢？

How?

主角如何做
這些事呢？

幫助孩子抓住
課文文意的

5W1H思考法

超級奶爸WCC育兒日誌



Why?

主角為什麼
要做這些事
呢？

Where?

文章裡說的
是什麼地方
呢？

What?

主角做了什
麼事呢？

教養困境的覺醒過程

- 比100更重要的**做人做事**
- **周哈里窗**：發現自己的興趣和理念
- **前額葉與杏仁核**：規
- **劃、執行、調節**
- **依附心理學**：信任

反復500次

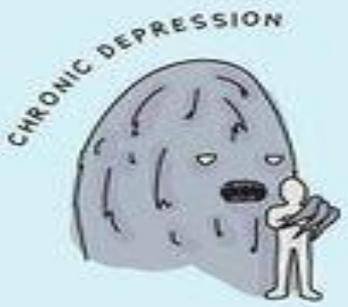


我們所看見的



我們沒看見的

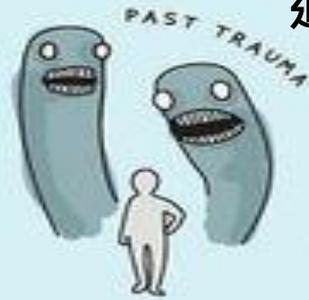
長期的憂鬱



失落



過去的
創傷



生病

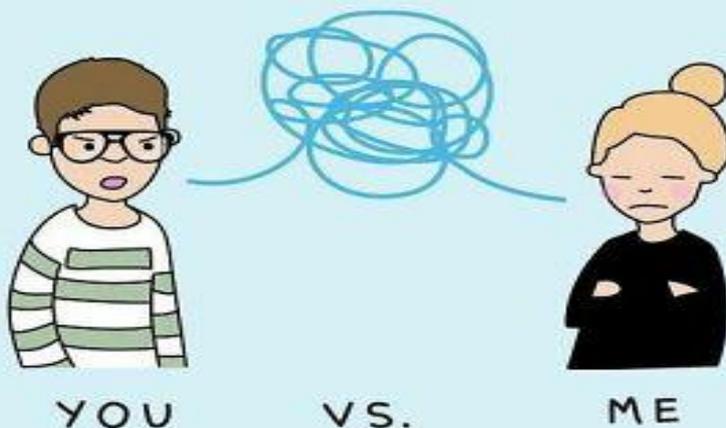


焦慮



UNHEALTHY CONFLICT

對立面質



一起面對

HEALTHY CONFLICT



YOU + ME

VS.

THE PROBLEM

How We Lose It

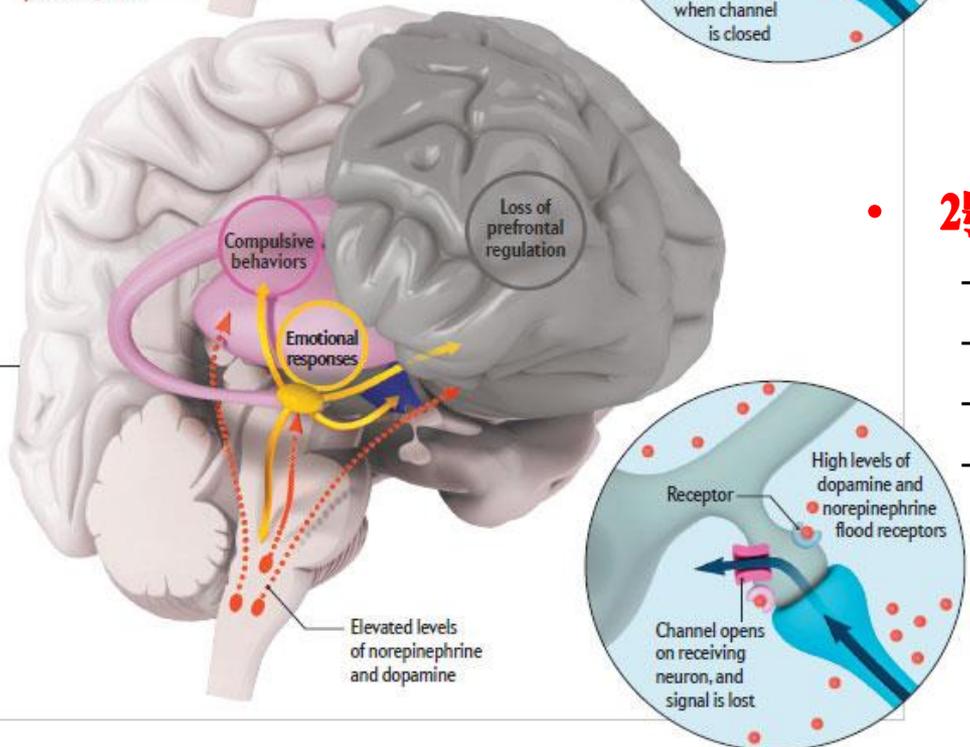
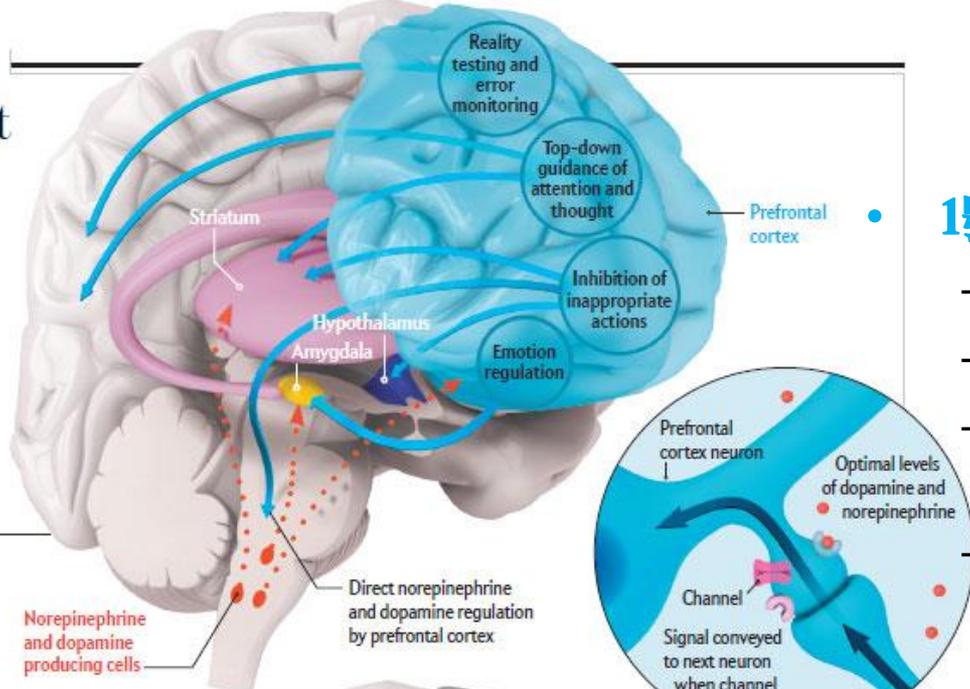
The area just behind your forehead is the brain's executive control center. The prefrontal cortex, as it is known, is responsible for our ability to inhibit inappropriate impulses. Ordinary, everyday acute stresses are capable, however, of undermining this basic sense of self-control, allowing emotionality and impulsivity to take over.

Unstressed

Signals from the prefrontal cortex move to areas deep within the brain to regulate our habits (striatum), basic appetites such as hunger, sex and aggression (hypothalamus), and emotional responses such as fear (amygdala). The prefrontal cortex also regulates the stress responses from the brain stem, including the activity of neurons that make norepinephrine and dopamine. Moderate levels of these two neurotransmitters engage receptors that strengthen connections to the prefrontal cortex (*inset*).

Stressed

The amygdala commands the production of excess norepinephrine and dopamine under stressful conditions. That, in turn, shuts down the functioning of the prefrontal cortex but strengthens activity in the striatum and the amygdala. High levels of norepinephrine and dopamine in the prefrontal cortex switch on receptors that open channels that disconnect the links between prefrontal neurons, thus weakening that area's role in controlling emotions and impulses (*inset*).



1號額葉回路

- 調節情緒
- 抑制不恰當行動
- 由上而下地引導注意力和思想
- 檢核現實與監控錯誤

2號邊緣系統

- 腎上腺素 ↗
- 情緒反應
- 衝動行為
- 削弱額葉調節

大腦「用盡、廢退」原則

青春期的「刪減」作用
大腦做不出它不知道的事情

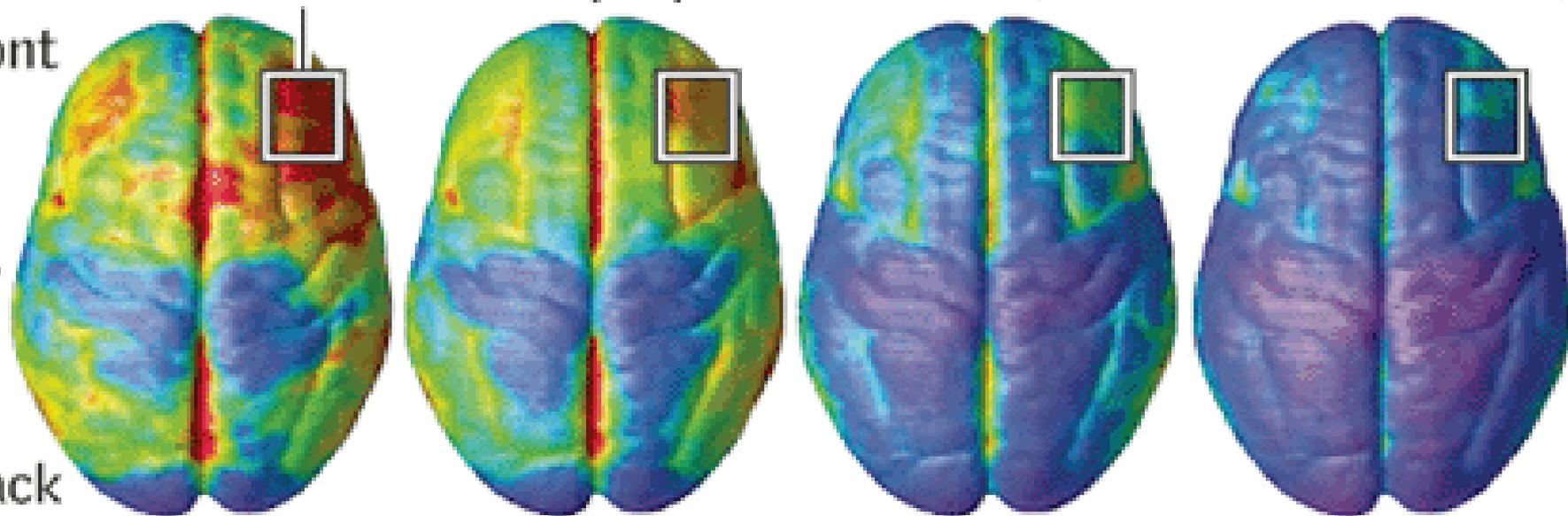
5-year-old brain Preteen brain Teen brain 20-year-old brain

Dorsal lateral prefrontal cortex ("executive functions")

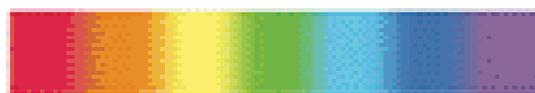
Front

Top
view

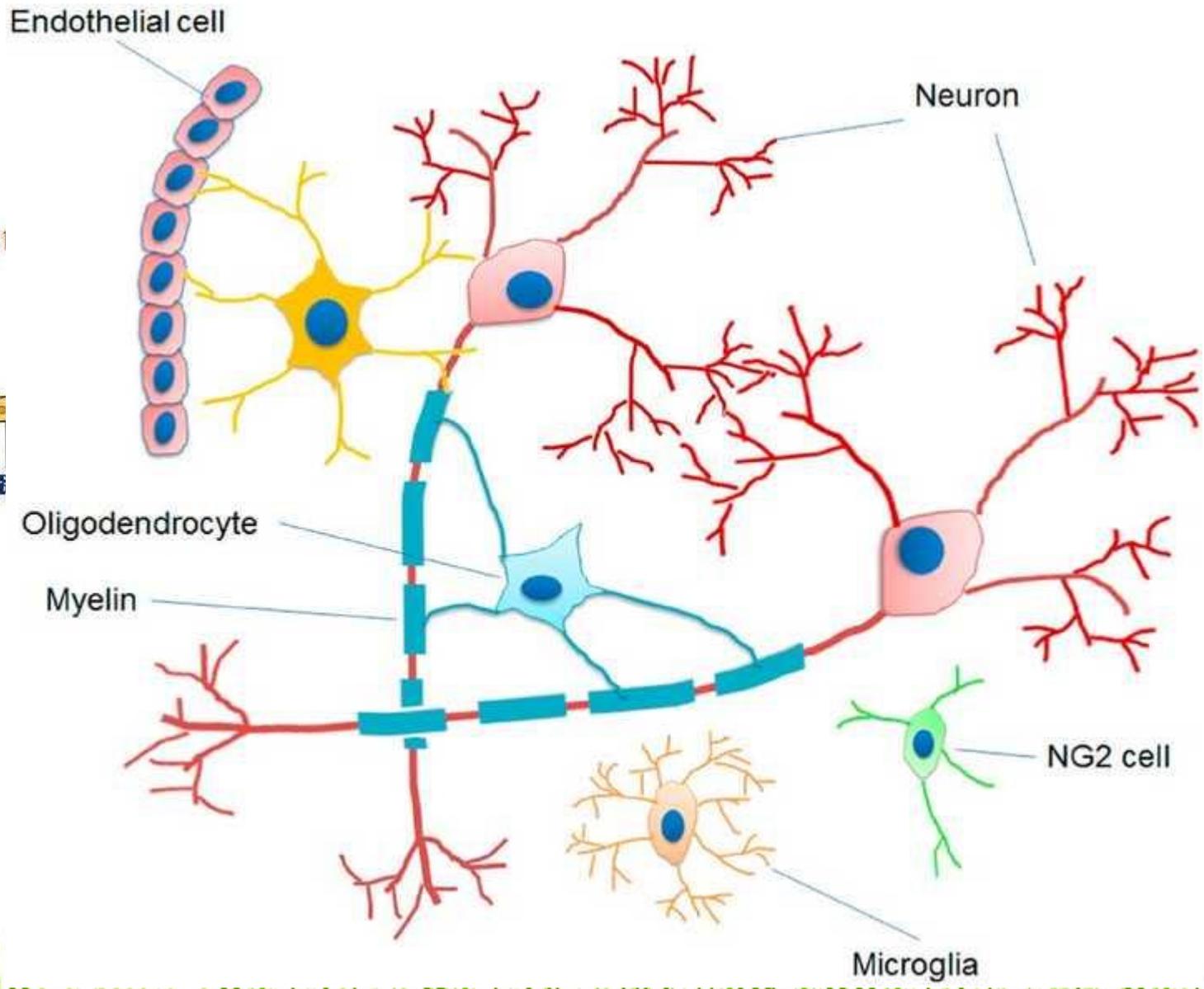
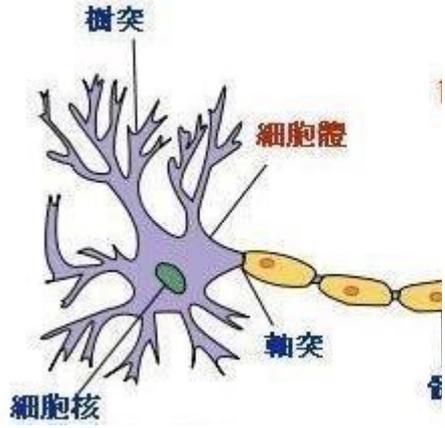
Back



Red/yellow: Parts of brain less fully mature

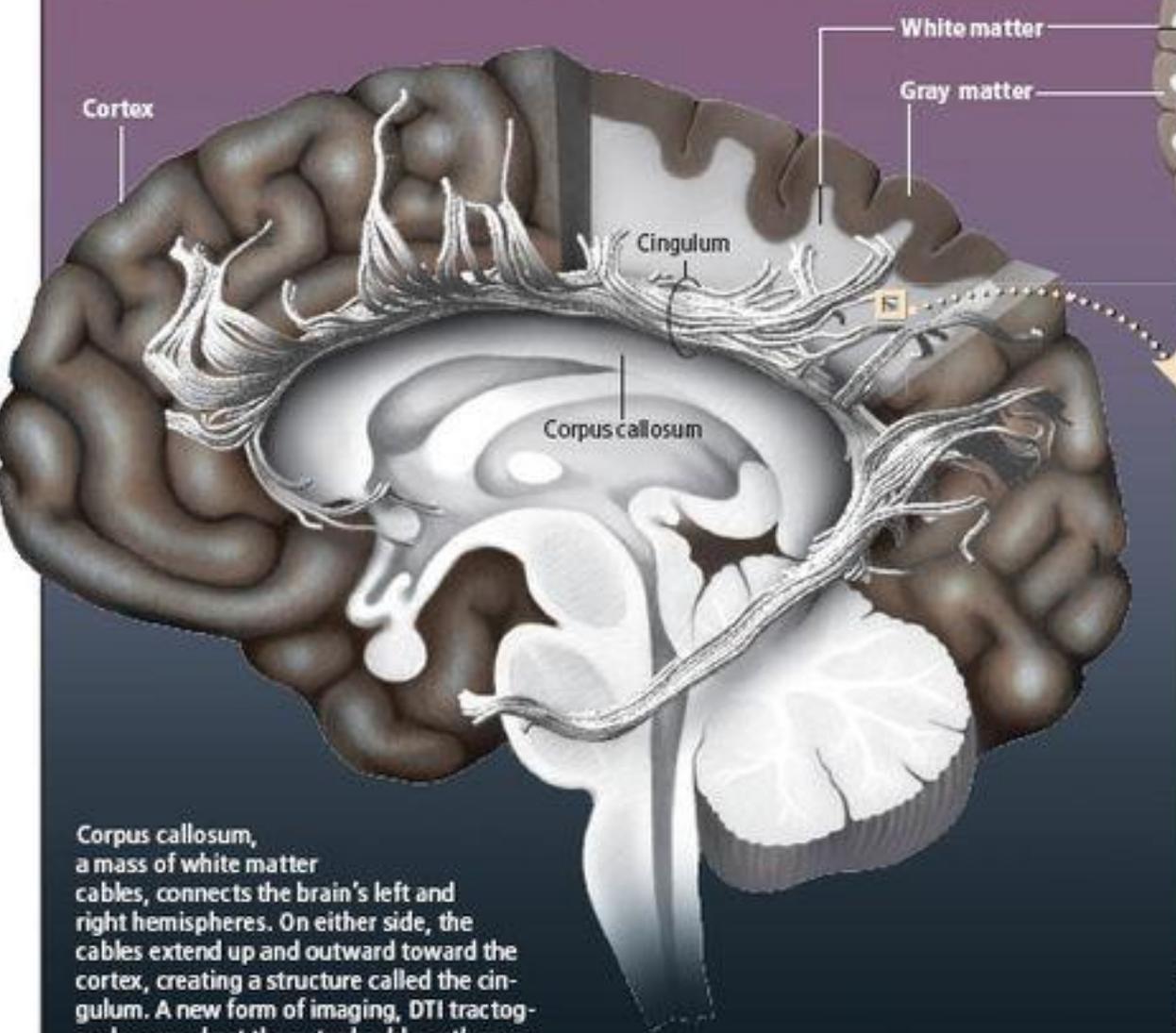


Blue/purple: Parts of brain more fully mature

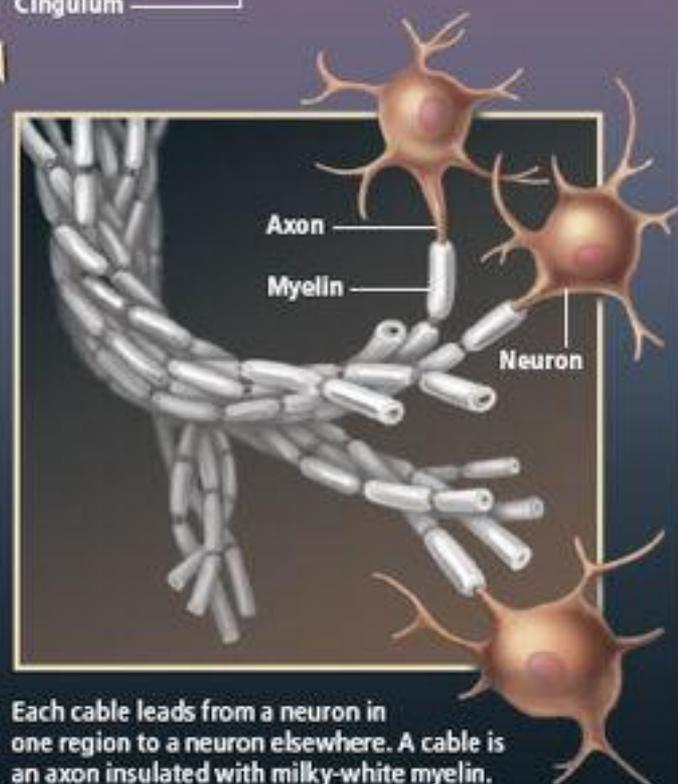
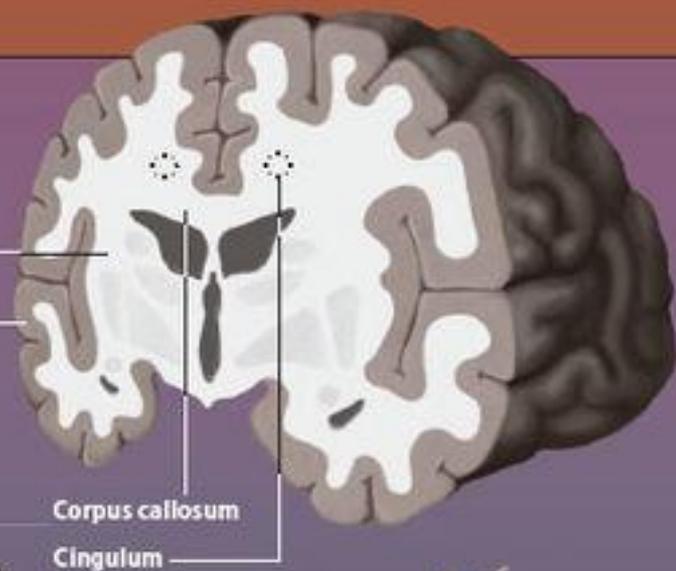


WHAT IS WHITE MATTER?

White matter fills nearly half the brain. It consists of millions of cables (*white*) that connect individual neurons (*gray matter*) in different brain regions, like trunk lines connecting telephones across a country.



Corpus callosum, a mass of white matter cables, connects the brain's left and right hemispheres. On either side, the cables extend up and outward toward the cortex, creating a structure called the cingulum. A new form of imaging, DTI tractography, can chart the actual cable pathways.



Each cable leads from a neuron in one region to a neuron elsewhere. A cable is an axon insulated with milky-white myelin.

有一種人生是

由興趣而激發出來的強大生命力

大隻雞.....



十年磨一劍
大器晚成



有效促進孩子的前額葉發展

- 平安且有自信地度過現有的教育體制
 - 分數的意義
 - 不讓分數成為關注的焦點，不要讓分數變成孩子心中的固定標籤
 - 更重要：**動機意願、方法探索、生活平衡、優先順序**
- 交朋友的重要性
 - 不是結黨營私，不是利用
 - 培育**認識、包容及關心**他人內心世界的的能力
- 老師的重要性
 - 向老師求教求助的信任能力
 - 楷模作用

培育孩子執行功能的策略

每天在同一處
寫下家庭作業



清楚教導執行功能和學習技巧



轉換前，用
3-5分鐘先組織一下



以每週行事曆
規劃時間



安排日常
規律並常常執行



給指令的時候
加入動作

製作每日尾聲
檢核表來回想素材



給指令的時候
與之後讓大腦
有休息的時間



清楚說明在
學業上和社交
上的期待



家裡班上都
準備另一套
同樣的書籍



在學習或做事
期間使用計時器
並核對時間



請學生使用
家庭作業活頁夾

資料來源：www.thepathway2success.com

培育執行功能的在家活動

1. 一起討論要早中晚餐吃什麼（規劃力）
2. 一次5-10分鐘聊天（專注力）
3. 收拾房間（組織力）
4. 練習應對策略（自我控制）
5. 改變某部影片的結局（靈活彈性）
6. 一起列出目標（持續力）
7. 學習與如何學習新事物（後設認知）
8. 估計完成某項任務的時間（時間管理）
9. 完成拼圖或文字接龍（工作記憶）

依戀關係 → 安全的內心存在感

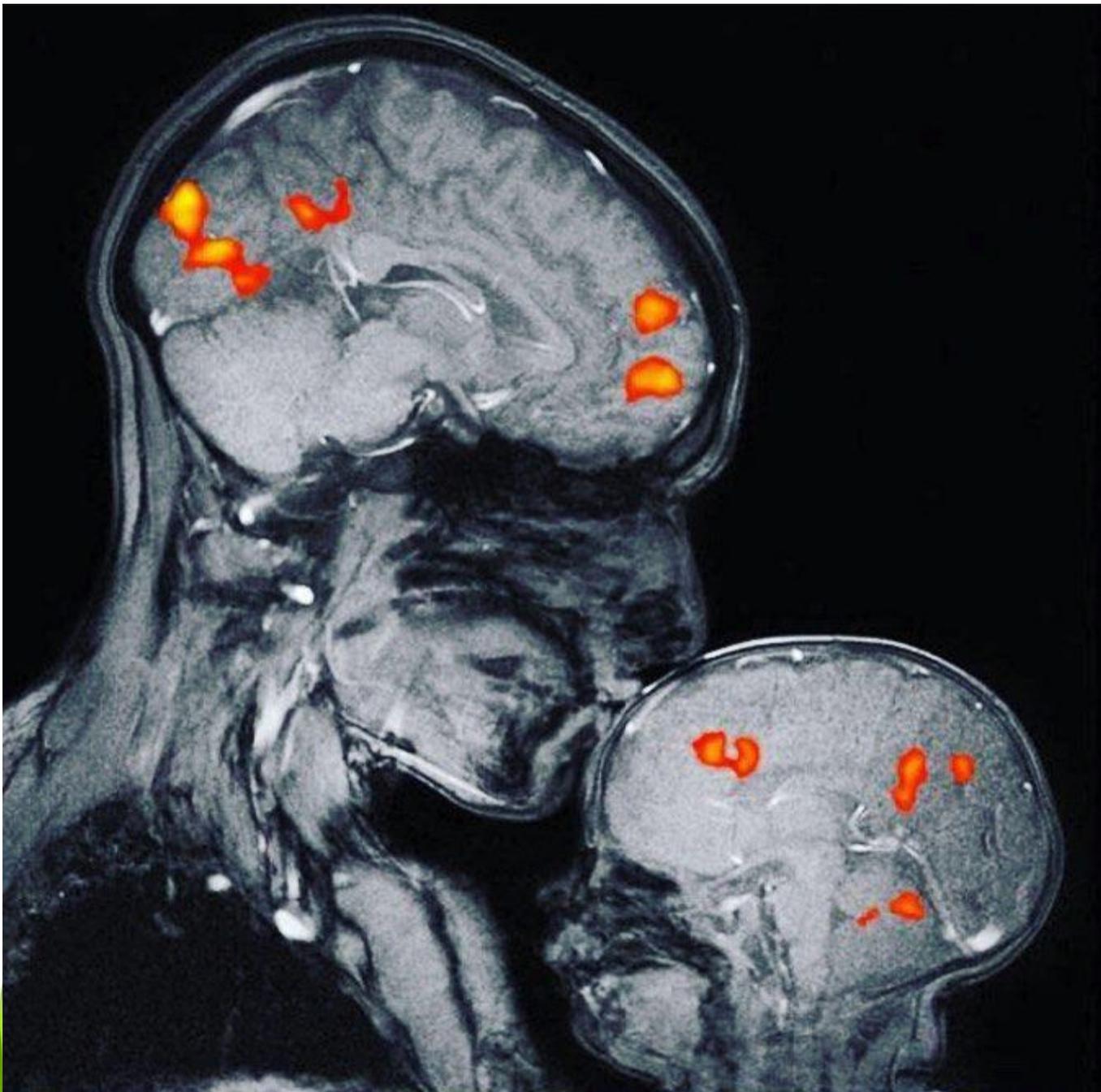
童年期的
安全型依戀

心理治療的
安全型依戀
(mindful
awareness)

被承認
被理解
被關心

- 被愛與被接納
- 安全感
- 歸屬感 - - 融入某個群體
- 自己的所作所為受人肯定
- 獨立、擔負責任及做決定





神經科學家
Rebecca
Saxe親吻她
的兒子

親吻可以在大
腦中引起化學
反應，包括分
泌催產素(愛
情激素)、多
巴胺；這些會
引起感情牽絆
和依戀的物質

透過安全依附.....

- 即使曾有過內心的艱難經驗，孩子仍可以**感到安全**，知道受到父母照顧。
- 藉由這份信任，孩子能夠仰賴他人的幫助，紓解人生中不可避免的挫折，獲得信心，在遼闊的世界裡自我探索，追尋成就。
- **「安全感從陪伴和理解開始」**

安穩的循環

父母關懷孩童的需要

安全圈頂部：安全基地的需求（探索的需求）

有安全感的孩子，會對世界感到好奇，想要向外探索，但在出發探索前，需要感受到父母全力支持他們走出去，好比斟滿孩子的杯子。

我需要你...



支持我的探索

- 看顧我
- 喜歡我
- 幫助我
- 與我同樂

安全圈底部：安樂窩的需求（安慰的需求）

孩子疲倦、嚇到、肚子餓、不舒服，會回到父母身邊，此時需要父母安慰，並幫助他們再度斟滿情緒杯。

我需要你...



歡迎我到你處

- 保護我
- 安慰我
- 喜歡我
- 安頓我的感受

常常 (比我): 更寬容, 更堅強, 更智慧, 和 仁□

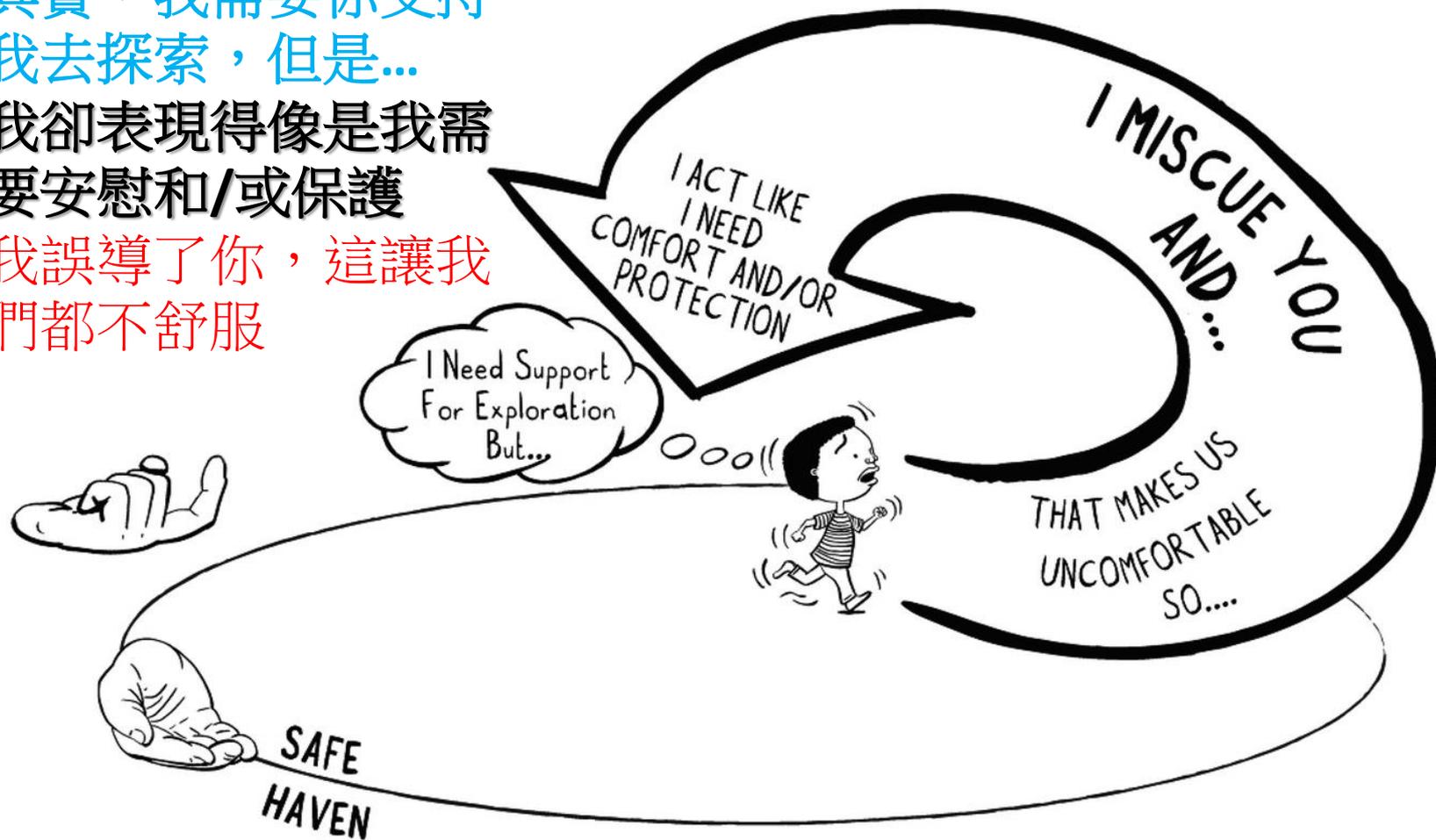
當有可能的時候: 留意我小孩的需要

當有需要的時候: 主動負責管理

安穩基地

安全地方

- 其實，我需要你支持我去探索，但是...
- 我卻表現得像是我需要安慰和/或保護
- 我誤導了你，這讓我們都不舒服

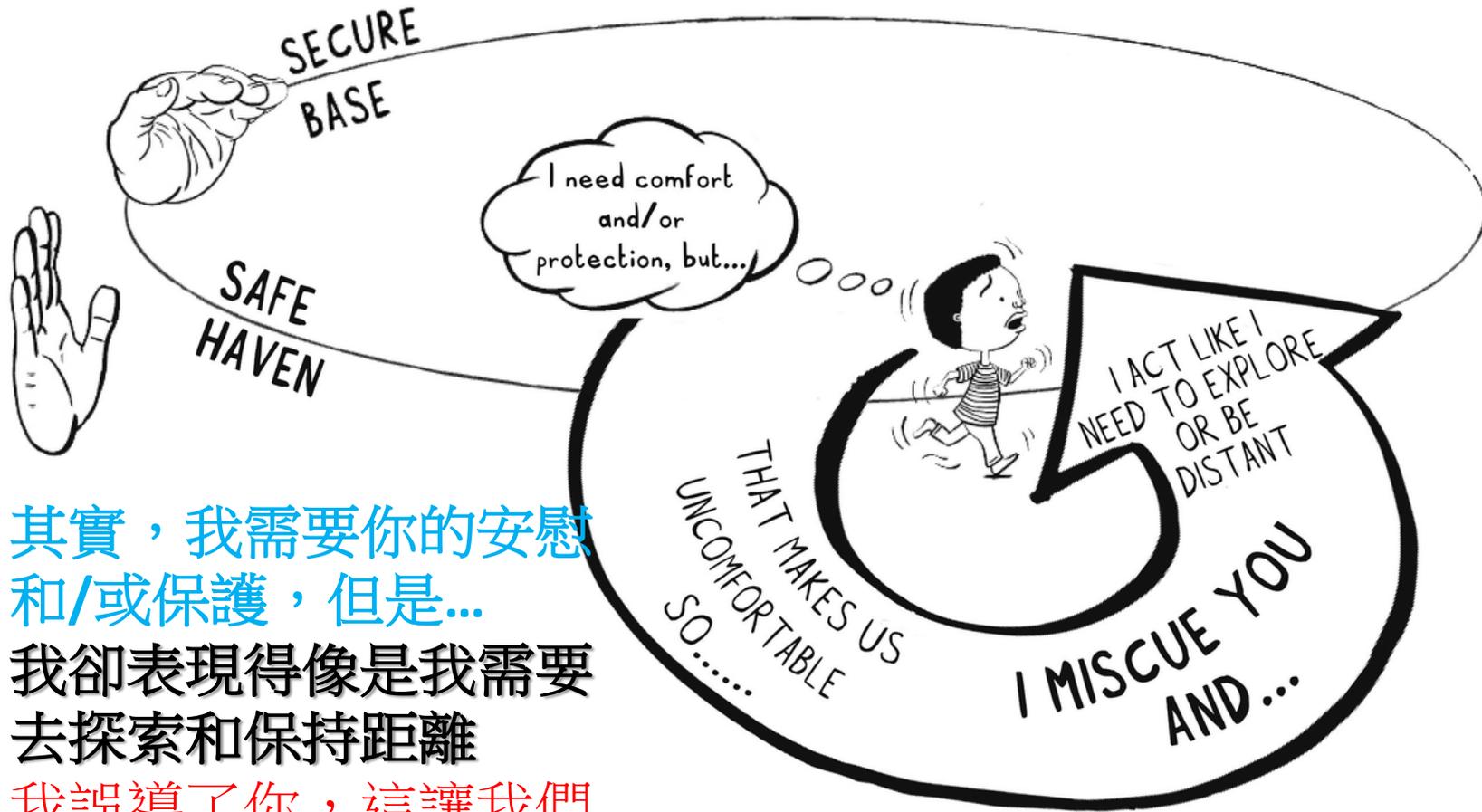


Circle of Limited Security®

Child Miscuing: Responding To Parent's Needs

Circle of Limited Security II

Child Responding To Parent's Needs



- 其實，我需要你的安慰和/或保護，但是...
- 我卻表現得像是我需要用去探索和保持距離
- 我誤導了你，這讓我們都不舒服

一種反映孩子狀態的跟隨與陪伴



- 4' 20 暖身練習 ; 5' 37 鼓勵表達 ; 7' 22 加入新的人
- <https://www.youtube.com/watch?v=o-NMyGnrZxl>

管教孩童前，先問自己三個問題

1. 為什麼小孩會這麼做？

2. 我想要教給孩子什麼？

3. 如何教孩子是最好的方式？

孩子在校不良行為的可能需求目標

Rudolf Dreikus

尋求
注意

- 孩子認為只有在大家注意他的時候，他才在世界上佔有一席之地。

尋求
權力

- 孩子認為只有權力可以證明自己的重要，明顯具有攻擊傾向。

尋求 報復

- 孩子認為生命對他不公平，沒有人會喜歡他，所以傷害別人才能在社會中找到自己的地位。

自覺 無能

- 這種孩子表現出無法勝任的樣子，避免可能失利的情況。

青春期的還有以下另外的目的



找刺激



表現優越感



尋求同儕的接
納



找出不良行為的目的



□引起注意

- 你為子女的行爲感到困擾。
- 你若提醒或誘哄他，至少是可以暫時糾正他的行爲；但不久他就會再犯，或以別的訴求來引起注意。



□ 追求權力

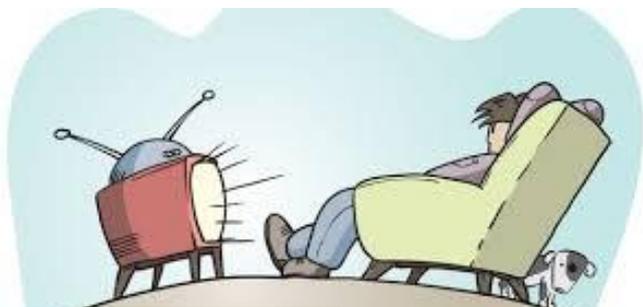
- 你覺得憤怒，被惹得很毛。
- 如果你持續和他鬥，孩子也許會爭得更兇，也許會照你的話做，但心中很不服氣；；如果你順他意或不再和他鬥，不良行為便會終止。



□報復

- 你覺得受傷害，很想反擊。
- 你若反擊，孩子會做進一步的報復。





□表現能力不足

- 你覺得失望甚至無望、沮喪。
- 結果不是你糾正不成，就是孩子消極以對。最後你放棄，認為孩子真的不成器。



□找刺激

- 你因為自己的疏忽或對子女的辯解感到震驚、訝異、緊張、憤怒、受傷害。
- 你若干預，孩子會反抗或持續其不良行爲。



□ 表現優越感

- 你也許會覺得孩子值得稱許，而想要獎勵他；也許會覺得他還小，而想要把他拉回應有的表現。
- 孩子的反應是繼續追求他的優越感，繼續貶低別人，以保護他的自我意象。



□ 尋求同儕的接納

- 如果你認同孩子所選擇的朋友，你會讚許他；反之，你會覺得擔心和憂慮。
- 你若試圖要他換朋友，他會反抗，或是繼續找那些你不贊同的朋友。接下來也許就是一場權力爭奪戰。

找出不良行為的目的



- 引起注意
- 追求權力
- 報復
- 表現能力不足
- 找刺激
- 表現優越感
- 尋求同儕的接納

處理不良行為的方法

引人注意

- 處理原則：永遠不在要求時給予注意；生活中提供穩定的關注

追求權力

- 處理原則：使孩子成為你的同夥同盟，如詢問意見和建議

報復

- 處理原則：這類孩子極端需要愛

表現能力不足

- 處理原則：妳要收起所有的批評，給他許多許多的支持和鼓勵



Discipline

源自希臘字根 *disciplinare*，本意為「**教導**」
若想教導另一個人，就需要跟管教對象
(或願意接受教導的人) **協同合作**



關係，來自於合作型溝通

1. 平日累積相處積分

2. 傾聽，給孩子做自己的勇氣

3. 協助說出心情感受

4. 協助辨認內心期待

5. 一起尋找解決方法

親子溝通八要點

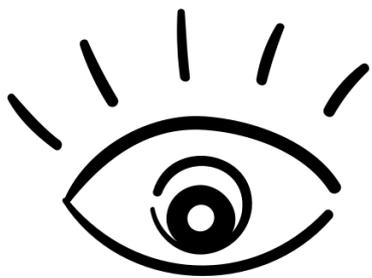
培養健全穩重的孩子

杜家興 臨床心理師

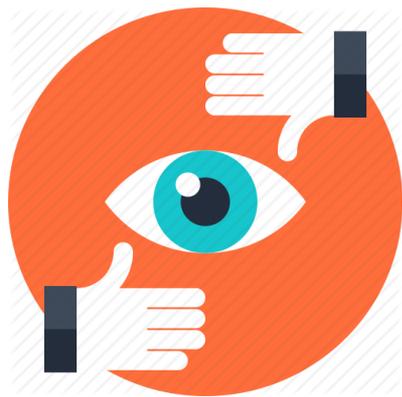
歡迎加入臉書社團：正念教育

影片：Wisdom Bread 智慧麵包 - 如何培養孩子獨立思考的能力？
- Dr. Justin Coulson

一、說話時善用以下類型的句子： 「我」 + 「感官動詞」



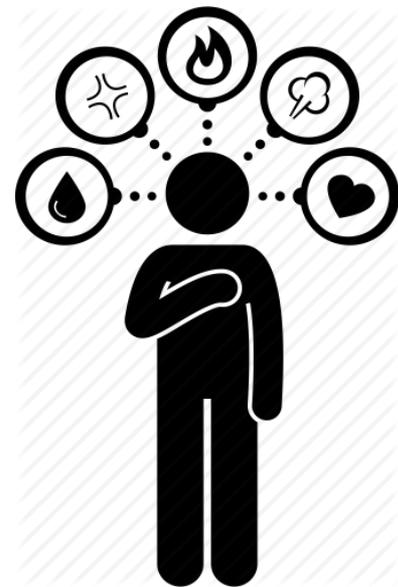
我看到……



我注意到……



我聽起來……



我覺得……

最容易讓孩子內心歪掉的 “第二人稱說法”

- 你這孩子怎麼會……呢！
- 你這孩子難道不知道……！
- 你這孩子實在是很……！



二、優先關心孩子的情緒或狀態

- 不是先聚焦在事情的對錯，也不是先聚焦在自己的負面感覺或不爽或擔憂或恐懼上。



例句：我注意到你似乎不怎麼快樂？

例句，我聽起來你似乎在生我的氣？

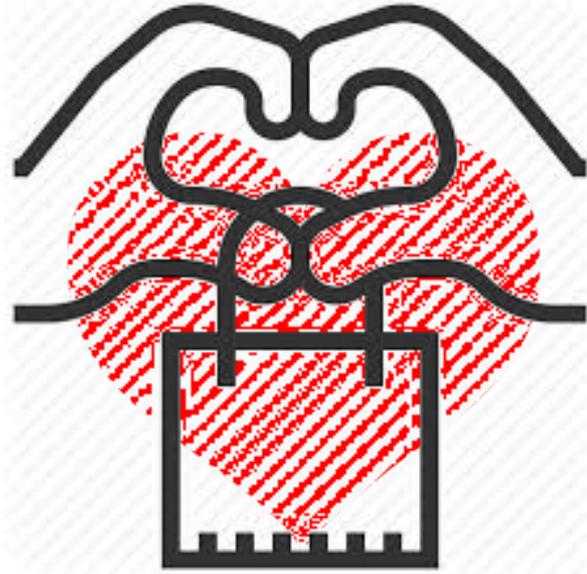
例句：我感覺你似乎想對我說些什麼？

三、持續回饋您對孩子的 “瞭解與關心”



- 持續傳達或回饋您對孩子的瞭解和關心，
而不是努力傳達您的見解和意見
 - 即便身為父母的您被誤解或感到極度擔憂/委屈或生氣，也要暫時忍住而不要急著表達自己觀感。

四、深入發現孩子的需求和期待



- 將您對孩子的瞭解，從口頭上的意思，慢慢深入到孩子內心最在意的需求或期待。

（這就是奇蹟得以開始的關鍵因素，也就是彼此的關係品質開始轉變！）

五、再次使用「我」訊息

- 親子互動最關鍵之處：
用「我」訊息表達您初步的觀感和期待

「我初步的想法是…」

「我暫時的感觉是…」

「我現在期待的是…」

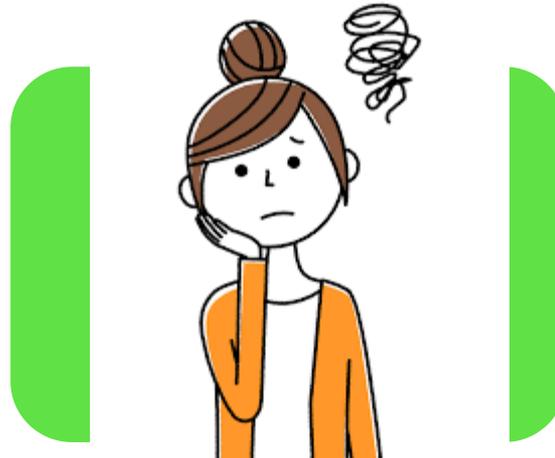
「我目前需要的是…」



「我」訊息的三個要素



描述孩子的某個
具體行為



陳述該行為造成的
後果所帶給你的
感受



表明該行為對你
帶來的影響

六，主動表達想找到雙贏的方法



- 主動表達希望在彼此的觀感和需求之間找到**雙贏或雙方都感覺好的共識和解決方法**。
 - “孩子，我希望你瞭解我的堅持，而我也想要讓你有一些權力或機會，接下來你跟我都來說說看怎麼做可以讓我們雙方都覺得不錯。”

七、若孩子找不出合宜的解決方案

- 「我」訊息 + 「我會很感激」

- 當……的時候
- 我覺得……
- 因為……
- 如果……，我會很感激的



- 範例

- 當你晚回家而我不知道狀況的時候，這讓我覺得很擔心，因為你有可能發生什麼不好的事情。我在想，如果你能準時回家或是讓我不知道狀況，我會很感激的。

八、有時需要您展現「態度」

- 但是要避免在孩子出現錯誤行為的當時，表達您的對立看法，尤其在您當下有強烈負面觀感時。



如何提高孩子的情緒智能

約翰·戈特曼博（John Gottman）士觀察了父母如何回應孩子的情緒，以便了解情緒智能是如何發展的。他發現父母對孩子情緒的反應是以下四種可能方式的其中一種。



1. 不理會型父母 (Dismissing parents)
認為孩子的情緒不重要，並試圖 (通常是用
分散注意力的方式) 迅速消除它們。



2. 不贊成型的父母 (Disapproving parents) 認為負面情緒是可以壓制的，通常是用懲罰的方式。



3. 放任型的父母 (Laissez-faire parents) 接受孩子的所有情緒，但未能幫助孩子解決問題或是設定限制讓孩子學到什麼才是適當的行為。



4. 情緒教練型父母 (Emotion coaching parents) 重視負面情緒，不會對孩子的表達感到不耐煩，並且會通過「標記情緒和解決手頭問題」的方式來提供輔導而能將情緒體驗當作一個建立聯繫的機會。

INSTEAD OF: MINIMIZING

你太小題大作了！



TRY THIS: RECOGNIZING

對你來說，
這真的很重要！

RATIONALIZING

你就試試看嘛，
或許你會喜歡的。



VALIDATING

我瞭解這並不是
你想要的。

DISMISSING

你可以的啦，
這次只是意外。



ALLOWING

你沒有預期到
事情會變成這樣！

REDIRECTING

來吧！別再傷心了，
跟我們一起出去玩。



INVESTIGATING

我想知道有什麼可以
讓你好過一點？

Teach Through Love

忽略一個人的感受

這太荒謬了！
別哭了！
別傻了！
你可以的啦！
這沒什麼大不了的！
你反映過度喔！

確認一個人的感受

我想瞭解...
這聽起來很辛苦！
現在我才大概知道你
為什麼會這麼難過
讓你的感覺表現出來
聽你這麼說，我也感
覺好難受

擔任孩子情緒教練的五個步驟

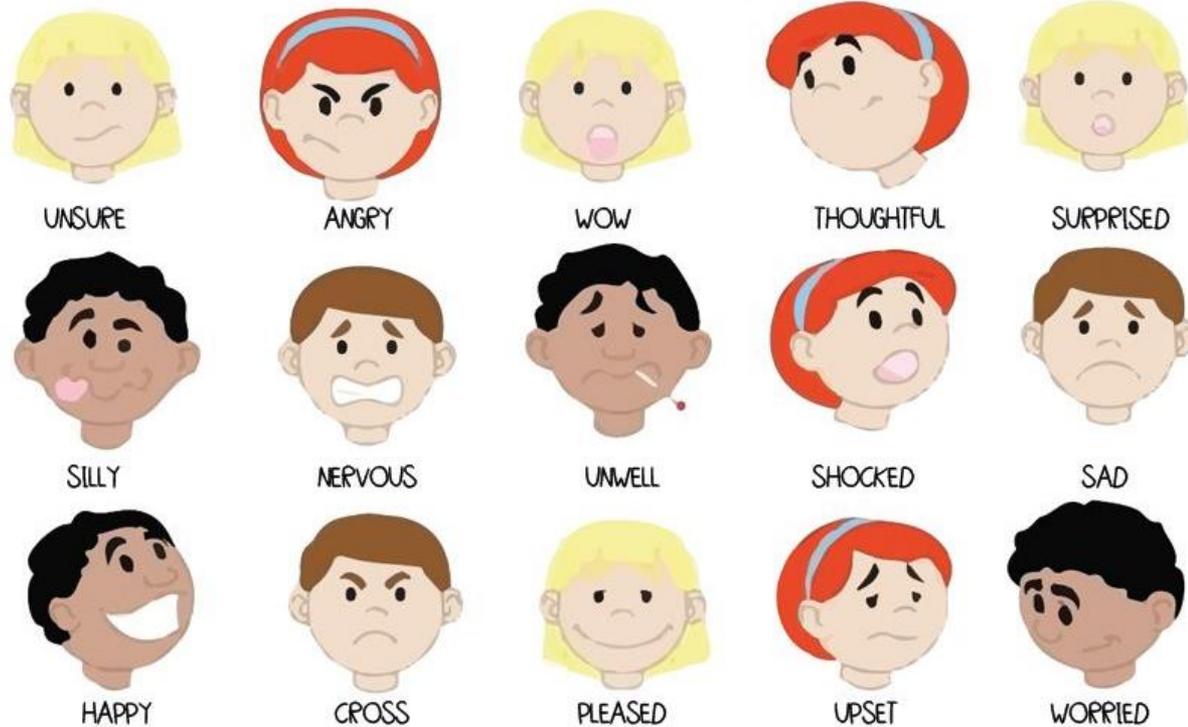
Gottman 的研究表明，

接受情緒教練型父母的孩子有比較健康的身體，在學校表現更好，並且與朋友相處得更好。

情緒教練型父母遵循**五個基本步驟**來幫助他們的孩子處理情緒。

有時這可能需要大量時間。

Gottman 發現，情緒教練型父母只有 **20-25%** 的時間遵循所有五個步驟，這表示父母沒有必要感到內疚，因為沒有父母能夠一直遵循這個過程。



第一步：察覺到孩子的情緒。

擔任孩子情緒教練的父母，都會察覺到自己的感受並且能敏銳注意到孩子的情緒。

面對這樣的父母，孩子就不需要為了要讓父母注意到自己的感受而提高自己的情感表達力道。



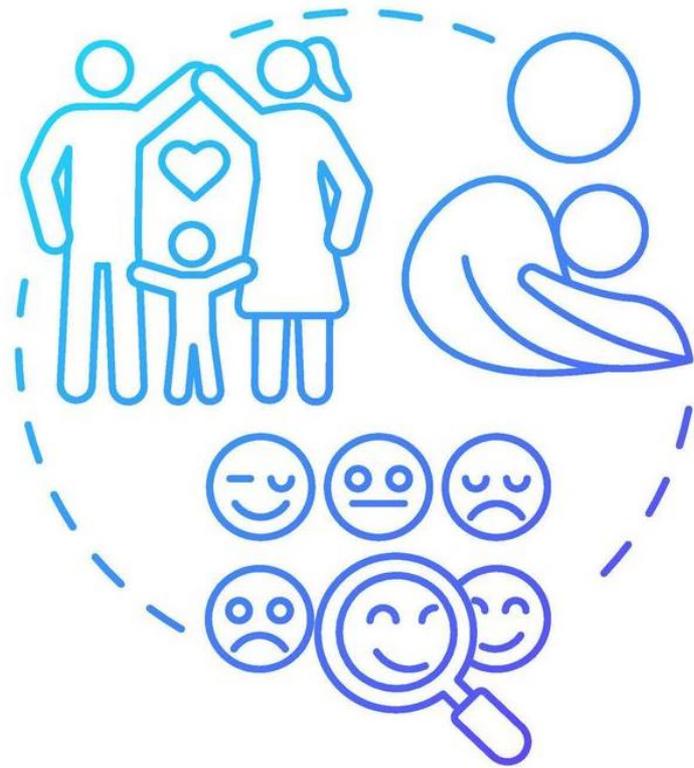
第 2 步：將情緒看做是一個讓你可以跟孩子形成連結和提供教導的機會。

孩子的情緒不是生活中的一項困擾或挑戰，而是與您的孩子**建立連結**並藉由這個強烈或具有挑戰性的感覺來**指導**他們的機會。



第 3 步：傾聽並驗證孩子的感受。

當您傾聽孩子的情緒表達時，請保持全神貫注。回想您所聽到的，然後告訴孩子您對於「他們所看到和體驗到的事情」有了怎麼樣的瞭解。



第 4 步：標記他們的情緒。

在您充分聽完孩子的訴說之後，您要幫助孩子對他們的情緒表達有所察覺並能用「語言」形容或表達出來。



第 5 步：善用限制來幫助孩子解決問題。

所有的情緒本身都是可以被允許和接受的，但並不是用來表達情緒的所有行為也都會。

通過培養解決問題能力的方式，來幫助孩子學會應對自己的情緒。將孩子的情緒表達「限制在」適當的行為表達範圍內。這包括了幫助孩子設定目標並找出解決方案來實現這些目標。



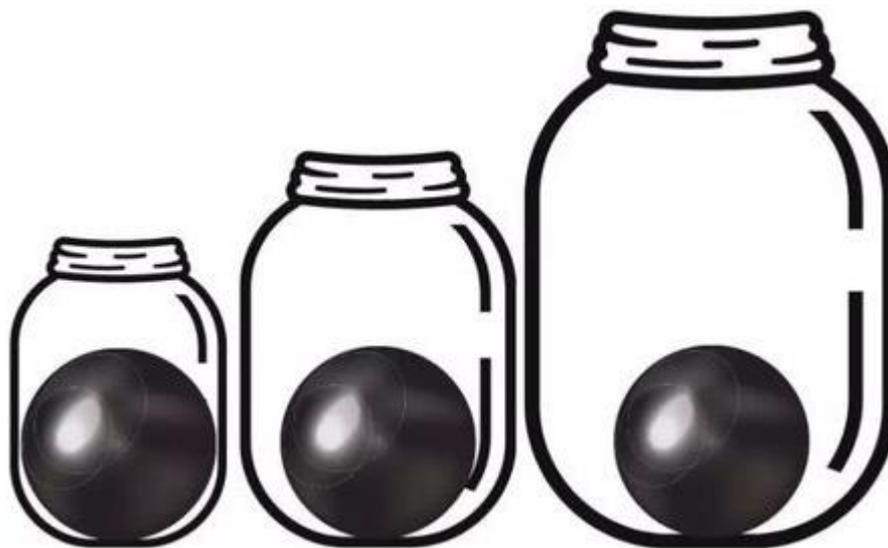
再次提醒：

有時這些情緒指導的步驟會在短時間內發生。
其他時候，這些步驟可能會花費大量時間。耐心是關鍵。

如果問題很大，請不要強求在一次來回互動中完成所有五個步驟。

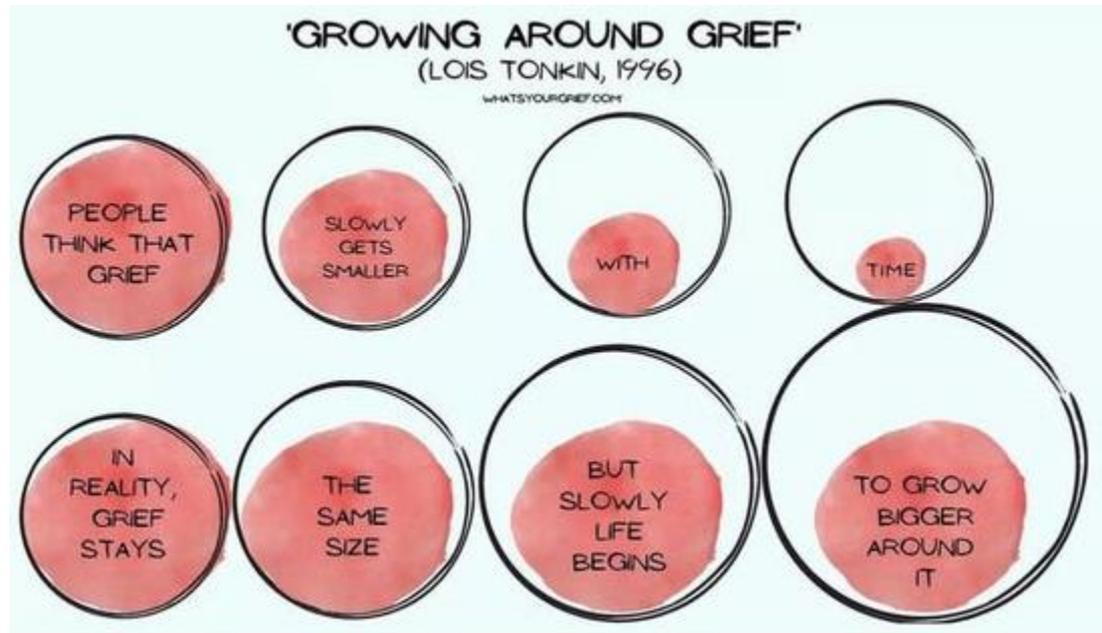


人們總是以為，哀傷會隨著時間而越變越小



實際狀況卻是，我們會在哀傷的伴隨中成長

伴隨哀傷而來的成長



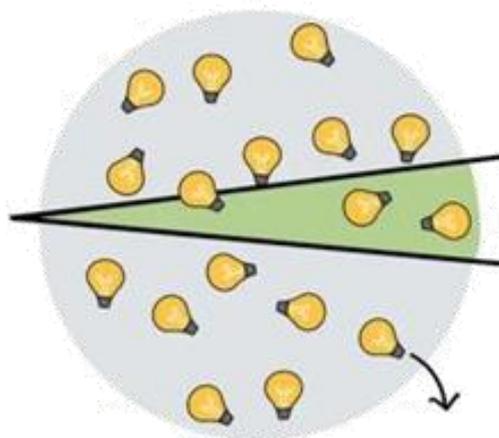
- 人們以為哀傷會隨時間而慢慢變得少一些、小一些
- 實際上，哀傷會保持原樣，但，生活卻會在哀傷中變得愈來愈寬廣、愈豐厚。



負面情緒「窄化」你的視野

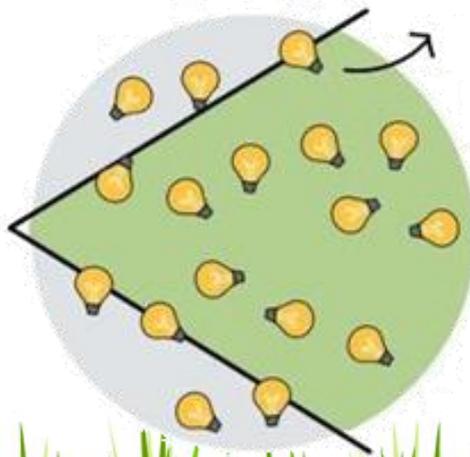
圖：mounika.studio

焦慮不安

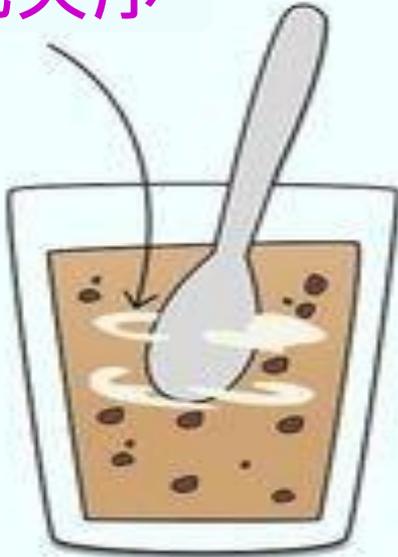


各種創意

放鬆自在

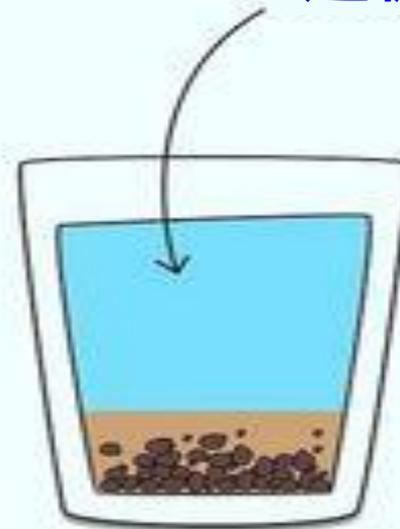


混亂失序



當你過度思考時...

透徹清晰

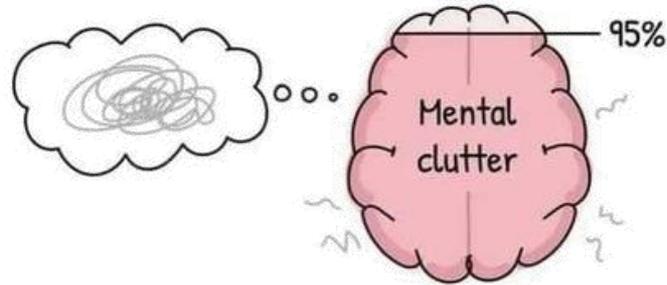


當你保持靜定時...



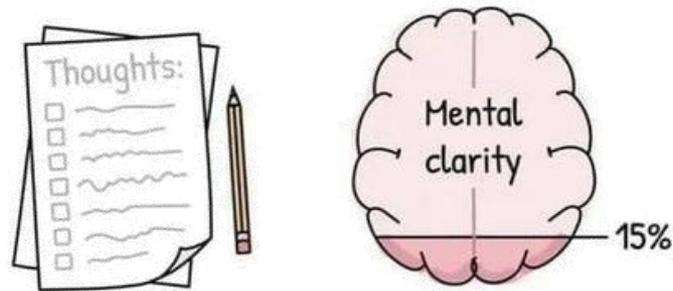
1 Better Step

將想法留在腦海裡



頭腦混亂

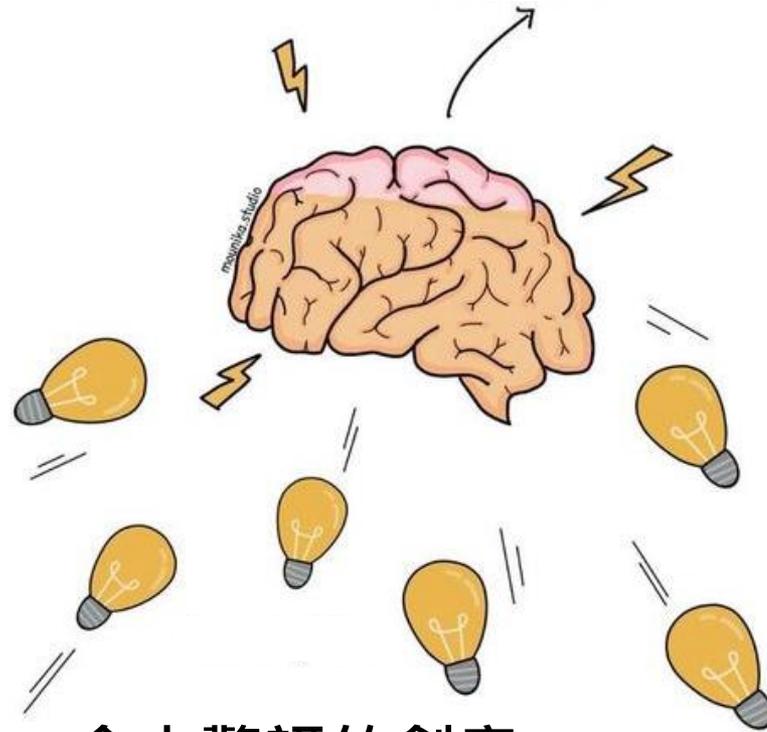
將想法寫下來



頭腦清晰

放鬆與靜定的大腦

放鬆與靜定

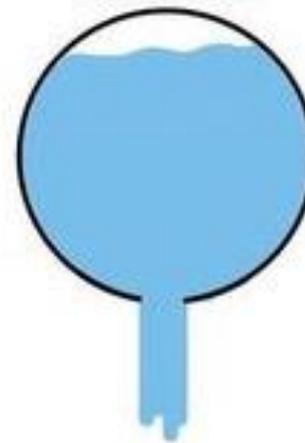


令人驚訝的創意

創造而清空腦海

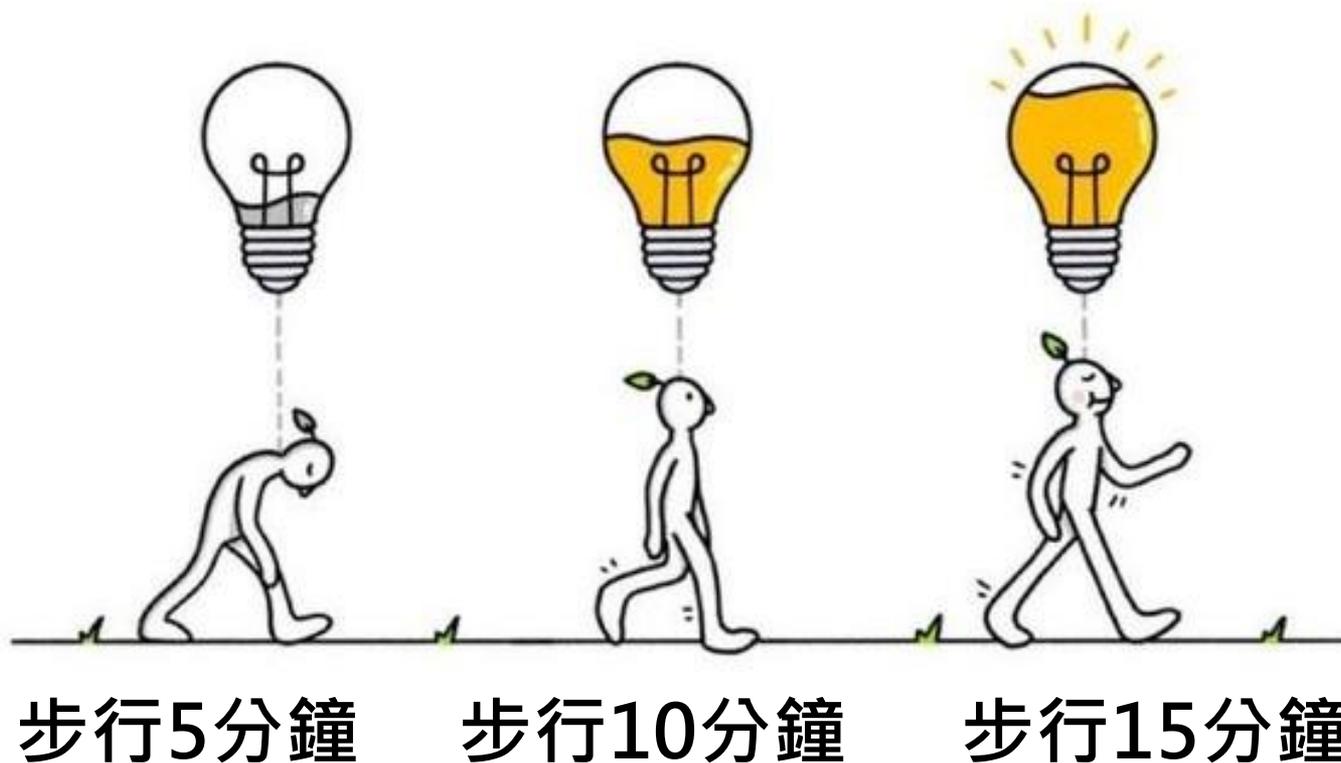


進補而塞滿腦海

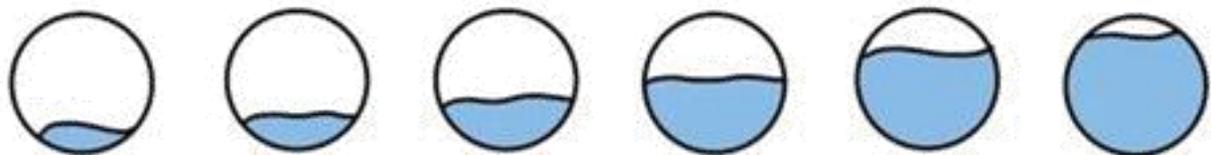


消費進補：閱讀，觀察，傾聽，觀察，交談
創造創作：寫日記，創作藝術，寫詩，繪畫等。
有句話說憂鬱的對立面是表達。

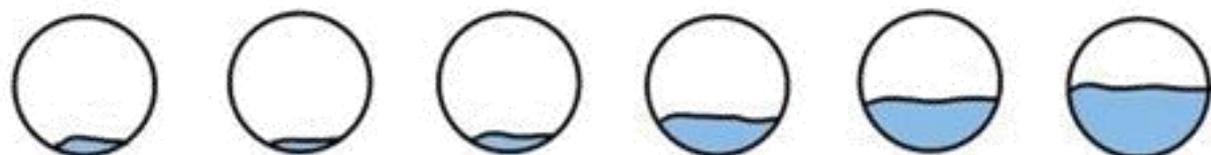
短暫的步行就能帶來很大的不同



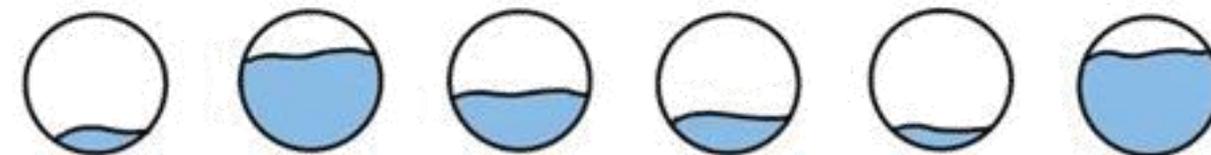
這是進步



這也是進步



而這也是進步



生活就是.....

